

PUBLICIDAD



Dell™ Inspiron™ 2200

549€ Sólo **499€** con IVA

Válido hasta el 23.08.05 para ciertos Dell™ Inspiron™



intel inside
celeron®
M

Tan sencillo como
DELL

- ↓ SECCIONES
- ▣ Portada
- ▣ Multimedia
- ▣ Especiales
- ▣ Medicina
- ▣ Deporte
- ▣ Biociencia
- ▣ Salud personal
- ▣ Neurología y Psiquiatría
- ▣ Mujer
- ▣ Pediatría
- ▣ Industria y sanidad
- ↓ CÁNCER
- ↓ SIDA Y HEPATITIS
- ↓ DOLOR
- ↓ TABAQUISMO

DEBATE [¿Deberían quitarle a Armstrong el Tour de 1999?](#)

PEDIATRÍA

ESTUDIO EN EDIMBURGO

Los adolescentes que van al colegio caminando son más activos

ÁNGELES LÓPEZ

Ir a pie al colegio estimula a los adolescentes a realizar más ejercicio según los resultados de un estudio británico. Los chicos que acuden cada día a las clases caminando están más dispuestos a realizar otro tipo de actividades físicas lo que, para los expertos, es una buena forma de promover la salud.

Investigadores de la Universidad de Edimburgo, Escocia, han llevado a cabo un estudio entre escolares adolescentes. Los resultados se publican en la edición 'on line' de la revista **'British Medical Journal'**. Su intención era analizar si la forma en que los niños se trasladan al colegio influye de alguna manera en su nivel de actividad física.

Para evaluar la cantidad de ejercicio entre este colectivo, los investigadores colocaron un instrumento para medir el movimiento vertical en 92 escolares de 13-14 años de cuatro colegios diferentes del área de Edimburgo. Los pequeños llevaron este dispositivo durante todo el día y registraron la forma en que iban habitualmente a la escuela.

Los alumnos fueron divididos en tres grupos: aquellos que se trasladaban al colegio en coche, autobús o tren; los que iban y volvían andando y los que sólo hacían un trayecto a pie.

Los más activos

Tras analizar los datos se observó que los adolescentes que hacían el **camino de ida y de vuelta a pie** fueron los que acumularon más



(Foto: Angel Díaz | EFE)

ADEMÁS ...

- Una hora más de sueño mejora el rendimiento infantil
- Los niños deben hacer 60 minutos diarios de ejercicio

[→ NOTICIAS RELACIONADAS](#)

↓ BÚSQUEDAS

↓ DICcionario

publicidad

Siempre por delante

ya.com

publicidad

SALUD

Con el niño en la medida

Archivo

- ↓ TEMAS
- ▣ Corazón
- ▣ Dieta
- ▣ Enfermedades
- ▣ Foros
- ▣ Biblioteca

- ↓ el mundo.es
- ▣ Portada
- ▣ España
- ▣ Internacional
- ▣ Economía
- ▣ Sociedad
- ▣ Comunicación

publicidad

¿QUÉ PASÓ...?

minutos de actividad física moderada o vigorosa a lo largo del día, seguidos de aquellos que sólo caminaban en uno de los recorridos. El nivel de ejercicio moderado o fuerte fuera de las horas escolares fue significativamente mayor entre los alumnos que hacían todo el itinerario andando.

El 87% de los escolares que utilizaban **el coche, el autobús o el tren** acumuló una media de 60 o más minutos de actividad física moderada en comparación con el 90% de los chicos que hacían uno de los dos trayectos a pie y el 100% de los alumnos que caminaban a la ida y a la vuelta del colegio.

Resultados similares se observaron en los chicos de 10 años de edad, aunque entre los más pequeños, los de cinco años, la forma en que acudían al colegio no les afectó significativamente al su nivel total de ejercicio.

Las razones de ese aumento de actividad física no se han investigado, sin embargo los autores del estudio piensan que pueden estar relacionadas con diferencias en la forma de apreciar el ejercicio, y que **las caminatas matutinas pueden estimular a los adolescentes** a realizar más actividades físicas y sociales. "Comprender estas diferencias podría servir para promover formas sanas de acudir al colegio", concluyen los autores.

[<<< volver](#) [🖨️ imprimir](#) [✉️ enviar](#)

PUBLICIDAD (anúnciese aquí)